WHO - CDC - ECDC

HỎI - ĐÁP VỀ CHỦNG VIRUS CORONA MỚI 2019

TS. Nguyễn Xuân Hưng *(dịch và tổng hợp)*



ehomebooks
VINMEC HEALTHCARE SYSTEM
IC PUBLISHER
NHÀ XUẤT BẢN THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG

Hỏi - đáp về chủng virus Corona mới 2019

Hình ảnh minh họa trong sách theo tài liệu tuyên truyền của WHO

Hợp đồng bản quyền *"Hỏi - đáp về chủng virus Corona mới 2019"*
giữa Công ty cổ phần Xuất bản và Giáo dục Quảng Văn
với Viện Nghiên cứu Tế bào gốc & Công nghệ Gen Vinmec
và Tiến sĩ Nguyễn Xuân Hưng

Tài liệu được dịch và tổng hợp dựa trên tài liệu của:
- Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC)
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh châu Âu (ECDC)

WHO - CDC - ECDC

HỎI - ĐÁP

VỀ CHỦNG VIRUS CORONA MỚI 2019

TS. Nguyễn Xuân Hưng *(dịch và tổng hợp)*

NHÀ XUẤT BẢN THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG



Tiến sĩ Nguyễn Xuân Hưng

Phó Viện trưởng kiêm Trưởng phòng Nghiên cứu khoa học Viện Nghiên cứu Tế bào gốc & Công nghệ Gen Vinmec.

Gần 15 năm kinh nghiệm làm việc tại các trung tâm nghiên cứu, viện sinh học trong và ngoài nước.

Là người khởi xướng, điều phối và dịch giả chính của cuốn sách *Sinh học phân tử của tế bào*.

Một số thành tựu nổi bật: Phát minh một phương pháp cố định tế bào mới để sàng lọc kháng thể scFv gắn đặc hiệu vi khuẩn Listeria monocytogenes từ thư viện trình diện thực khuẩn thể; Chứng minh được cơ chế chức năng của protein Akirin trong con đường truyền tín hiệu NF-kB; Chứng minh được cơ chế chức năng của protein Toso trong con đường truyền tín hiệu gây apoptosis...

MỤC LỤC

PHẦN 1.
NGUỒN GỐC VÀ HÌNH THỨC LÂY NHIỄM

1. Virus Corona là gì?

Corona là một họ virus lớn, trong đó một số chủng có khả năng gây bệnh khi xâm nhiễm từ động vật sang người, một số khác chỉ xâm nhiễm và tồn tại ở các loài động vật bao gồm lạc đà, mèo và dơi. Đôi khi virus Corona từ động vật tiến hóa để lây sang người, rồi sau đó lây từ người sang người như trường hợp Hội chứng Hô hấp Trung Đông (MERS) và Hội chứng Hô hấp cấp (SARS).

2. Chủng virus Corona mới năm 2019 là gì?

Chủng virus Corona mới năm 2019 (2019 Novel Coronavirus – viết tắt là 2019-nCoV) là chủng virus hô hấp mới, chưa từng xuất hiện ở người trước đây và **có khả năng lây từ người sang người**. Các ca nhiễm 2019-nCoV đầu tiên được phát hiện ở thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc.

3. Nguồn gốc của 2019-nCoV là gì?

Hiện tại vẫn chưa rõ nguồn gốc của chủng 2019-nCoV. Nghiên cứu giải trình tự hệ gen của virus cho thấy chủng virus này có độ tương đồng 96,3% với chủng virus Corona từ dơi, do đó có khả năng cao đây là chủng virus từ dơi bị đột biến rồi xâm nhiễm sang người.

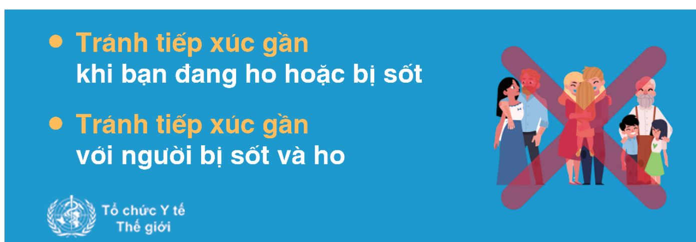
4. 2019-nCoV có giống với virus gây bệnh MERS và SARS không?

Không. 2019-nCoV không phải là chủng virus đã gây bệnh MERS (có nguồn gốc từ lạc đà) và SARS (có nguồn gốc từ cầy hương). Tuy nhiên, nghiên cứu di truyền cho thấy 2019-nCoV có thể đã tiến hoá từ một chủng virus liên quan đến virus gây bệnh SARS. Các nghiên cứu hiện vẫn đang được tiến hành để tìm ra nguồn gốc của 2019-nCoV.

5. 2019-nCoV phát tán và lây nhiễm như thế nào?

2019-nCoV là một chủng virus hô hấp chủ yếu phát tán khi tiếp xúc với người bị nhiễm thông qua các giọt bắn tạo ra khi người bị nhiễm ho, hắt hơi hoặc sổ mũi. Giọt bắn có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần hoặc bị hít vào phổi.

Cần lưu ý rằng khả năng lây từ người sang người của các loại virus khác nhau là khác nhau. Một số virus rất dễ lây lan (như sởi), trong khi các virus khác khó lây hơn. Do 2019-nCoV là loại virus mới chưa từng xuất hiện ở người trước đây nên khả năng lan truyền, mức độ nghiêm trọng và các đặc trưng khác của chúng hiện vẫn đang được nghiên cứu.



6. 2019-nCoV có thời gian ủ bệnh bao lâu?

Thời gian ủ bệnh là khoảng thời gian từ khi bị nhiễm cho tới khi khởi phát các triệu chứng bệnh. Thời gian ủ bệnh ước tính hiện nằm trong khoảng 2-12 ngày, và thời gian này sẽ được cập nhật chính xác hơn khi có thêm dữ liệu. Dựa trên thông tin về bệnh do các chủng virus Corona khác như MERS và SARS, thời gian ủ bệnh của 2019-nCoV có thể lên tới 14 ngày.

7. 2019-nCoV nguy hiểm như thế nào?

Cũng như các bệnh về đường hô hấp khác, 2019-nCoV có thể gây ra các triệu chứng nhẹ bao gồm sổ mũi, đau họng, ho và sốt. Triệu chứng có thể nghiêm trọng hơn ở một số người và có thể dẫn đến viêm phổi hoặc khó thở. Hiếm gặp hơn, 2019-nCoV có thể gây tử vong.

8. Ai có khả năng bị nhiễm 2019-nCoV?

Những người sinh sống hoặc đi đến khu vực có dịch 2019-nCoV có nguy cơ nhiễm bệnh. Hiện tại, virus 2019-nCoV đang bùng phát tại Trung Quốc - nơi có đại đa số người nhiễm bệnh. Những người bị nhiễm 2019-nCoV tại các quốc gia khác là những người gần đây đã đi đến Trung Quốc hoặc đang sinh sống/tiếp xúc gần với những người đó như người nhà, đồng nghiệp hoặc nhân viên y tế chăm sóc bệnh nhân trước khi biết được bệnh nhân bị nhiễm 2019-nCoV.

Nhân viên y tế chăm sóc cho người nhiễm 2019-nCoV có nguy cơ bị nhiễm cao hơn và phải tự bảo vệ mình bằng các biện pháp dự phòng và kiểm soát lây nhiễm thích hợp.

9. Ai có nguy cơ bị bệnh nặng khi nhiễm 2019-nCoV?

Người già và những người có bệnh nền từ trước (như bệnh tiểu đường và bệnh tim) dễ bị nặng khi nhiễm virus này.

Con người ở mọi lứa tuổi đều có thể bị nhiễm 2019-nCoV.
Người già và những người có bệnh nền từ trước (như bệnh tiểu đường và bệnh tim) có nguy cơ bị nặng hơn khi nhiễm virus này.
Tổ chức Y tế Thế giới
Người già hay người trẻ dễ bị nhiễm 2019-nCoV hơn?

10. Tôi có thể bị lây 2019-nCoV từ người không có triệu chứng bệnh không?

Theo các báo cáo gần đây, người nhiễm 2019-nCoV có thể phát tán virus trước khi họ có các triệu chứng bệnh. Tuy nhiên dữ liệu hiện tại cho thấy hầu hết các ca lây nhiễm bệnh đều là từ người có triệu chứng.

11. Tôi có thể bị nhiễm 2019-nCoV từ động vật không?

Nghiên cứu chi tiết cho thấy SARS-CoV truyền từ cầy hương sang người ở Trung Quốc vào năm 2002 và MERS-CoV truyền từ lạc đà sang người ở Ả-rập Xê-út vào năm 2012. Một số chủng virus Corona chỉ tồn tại ở động vật mà chưa lây sang người.

Hiện vẫn chưa rõ 2019-nCoV lây sang người từ loài động vật nào. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn có thể bị lây nhiễm 2019-nCoV từ bất kỳ loài động vật nào hoặc từ thú cưng của bạn.

Những ca bệnh đầu tiên có khả năng bắt nguồn từ động vật trong chợ động vật sống ở Trung Quốc. Hãy tự bảo vệ bằng cách tránh tới các chợ động vật sống, nếu buộc phải đến thì hãy tránh tiếp xúc trực tiếp với động vật sống và các bề mặt tiếp xúc với chúng.

Cần tránh ăn các sản phẩm động vật sống hoặc chưa nấu chín. Thịt sống, sữa hoặc nội tạng động vật cần được xử lí cẩn thận để tránh lây nhiễm chéo sang các thực phẩm chưa nấu chín. Cần tuân thủ tốt các nguyên tắc an toàn thực phẩm.

12. Tôi có thể bị lây 2019-nCoV từ các loài thú cưng của tôi không?

Không. Hiện tại chưa có bằng chứng nào cho thấy các loài vật nuôi trong nhà như chó và mèo bị nhiễm hay phát tán 2019-nCoV.

Hiện tại, chưa có bằng chứng nào cho thấy các loài vật nuôi trong nhà như chó và mèo bị nhiễm hay phát tán 2019-nCoV.
Tuy nên, nên rửa tay bằng nước và xà phòng sau khi tiếp xúc với các loài vật nuôi, để tránh bị lây nhiễm các loại vi khuẩn phổ biến như *E. Coli* và *Salmonella*.


Tổ chức Y tế Thế giới

Các loài vật nuôi trong nhà có thể phát tán 2019-nCoV không?



13. Kháng sinh có khả năng phòng ngừa và điều trị hiệu quả 2019-nCoV không?

Không. Kháng sinh chỉ có khả năng tiêu diệt vi khuẩn, không tiêu diệt được virus. 2019-nCoV là virus, do vậy không nên dùng kháng sinh để phòng ngừa và điều trị 2019-nCoV.

14. Có thuốc điều trị đặc hiệu, vắc-xin phòng bệnh chưa?

Hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu cũng như vắc-xin phòng 2019-nCoV. Tuy nhiên, người nhiễm 2019-nCoV cần được chăm sóc thích hợp nhằm làm giảm và điều trị các triệu chứng, và những ca bệnh nặng cần được chăm sóc đặc biệt. Một số biện pháp điều trị đặc hiệu hiện đang được nghiên cứu và thử nghiệm lâm sàng. WHO đang hỗ trợ điều phối các nỗ lực phát triển thuốc điều trị nCoV với nhiều trung tâm nghiên cứu và hãng dược khác nhau.

Những biện pháp dưới đây KHÔNG PHẢI là các biện pháp điều trị 2019-nCoV được WHO khuyến cáo, do chúng không có hiệu quả trong việc bảo vệ bản thân và thậm chí có thể gây hại:

- *Uống vitamin C*
- *Hút thuốc*
- *Uống các loại trà thảo dược*
- *Đeo nhiều lớp khẩu trang để tăng cường bảo vệ*
- *Tự uống thuốc như kháng sinh*

Trong bất kì trường hợp nào, khi bị sốt, ho và khó thở, hãy nhanh chóng liên hệ với cơ sở y tế để giảm nguy cơ bệnh tiến triển nặng hơn và nhất thiết phải trình bày với chuyên viên y tế về lịch sử các chuyến đi của bạn.

Kháng sinh có hiệu quả trong phòng ngừa và điều trị 2019-nCoV không?

Không, kháng sinh chỉ có khả năng tiêu diệt vi khuẩn, không tiêu diệt được virus.
2019-nCoV là virus, do vậy không nên dùng kháng sinh để phòng ngừa và điều trị 2019-nCoV.

Tuy nhiên, nếu bạn phải nhập viện vì 2019-nCoV, bạn có thể phải dùng kháng sinh do có khả năng bị đồng nhiễm vi khuẩn.




Tổ chức Y tế Thế giới

15. 2019-nCoV có tồn tại trên bề mặt đồ dùng không? Nếu có thì tồn tại trong bao lâu?

Có. Tuy nhiên hiện vẫn chưa rõ 2019-nCoV có khả năng sống trên bề mặt trong bao lâu, mặc dù thông tin ban đầu cho thấy virus này có thể sống trên bề mặt trong vài giờ.

16. Việc nhận thư và bưu kiện từ Trung Quốc hay các vùng có dịch khác có an toàn không?

Có an toàn. Người nhận thư và bưu kiện không có nguy cơ nhiễm 2019-nCoV. Từ kinh nghiệm với các chủng virus Corona khác, chúng ta biết rằng virus này không có khả năng sống lâu trên đồ vật như thư và bưu kiện.

Việc nhận thư và bưu kiện từ Trung Quốc có an toàn không?

Có an toàn. Người nhận thư và bưu kiện từ Trung Quốc không có nguy cơ nhiễm 2019-nCoV.

Tổ chức Y tế Thế giới

PHẦN 2.
LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN TRƯỚC DỊCH BỆNH?

1. Tôi nên tự bảo vệ như thế nào trước dịch 2019-nCoV?

Nếu bạn không phải vừa trở về từ Trung Quốc và chưa tiếp xúc gần với người nghi nhiễm 2019-nCoV đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc người đã xác nhận bị nhiễm 2019-nCoV thì có thể tự bảo vệ trước dịch bằng cách:

- *Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây (nếu không có nước và xà phòng, dùng nước rửa tay chứa cồn với nồng độ tối thiểu là 60 %), nhất là sau khi đi vệ sinh, trước khi ăn, và sau khi hỉ mũi, ho, hắt hơi.*

  Vì sao? Rửa tay bằng nước và xà phòng hoặc nước rửa tay có cồn sẽ tiêu diệt virus nếu chúng tồn tại trên tay bạn.

- *Duy trì khoảng cách hợp lý: Đứng cách xa mọi người ít nhất 1 mét khi tiếp xúc, đặc biệt là với những người đang ho, sổ mũi và sốt.*

  Vì sao? Khi người bị nhiễm virus, chẳng hạn như 2019-nCoV, ho hoặc sổ mũi, họ tạo ra các giọt bắn chứa virus. Nếu đứng quá gần, bạn có thể hít phải virus.

Thường xuyên rửa tay với nước và xà phòng hoặc dùng nước rửa tay chứa cồn





Tổ chức Y tế Thế giới

- *Tránh dùng tay chạm vào mắt, mũi và miệng.*

  Vì sao? Tay có thể đã chạm vào một số bề mặt có chứa virus. Khi dùng tay bị nhiễm virus chạm vào mắt, mũi hoặc miệng, bạn có thể truyền virus từ các bề mặt đó vào cơ thể mình.

- *Nếu bạn bị sốt, ho và khó thở, hãy nhanh chóng liên hệ với các cơ sở y tế. Hãy báo cáo với chuyên viên y tế nếu bạn đã từng tới các vùng dịch 2019-nCoV tại Trung Quốc hoặc nếu bạn đã tiếp xúc gần với những người có triệu chứng hô hấp từng tới Trung Quốc.*

  Vì sao? Khi có các triệu chứng nêu trên, rất có thể bạn đã bị viêm đường hô hấp hoặc mắc bệnh nghiêm trọng khác. Các triệu chứng hô hấp kèm với sốt có thể xảy ra do nhiều nguyên nhân, trong đó có thể là do 2019-nCoV, tùy thuộc vào hoàn cảnh và lịch sử di chuyển của bạn.

- *Nếu có các triệu chứng hô hấp nhẹ và chưa từng tới Trung Quốc trong giai đoạn dịch, hãy tự cách ly ở nhà nếu có thể và thực hành vệ sinh tay và đường hô hấp cẩn thận*
- *Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi hắt hơi, ho, sổ mũi. Sau đó cần rửa tay ngay.*
- *Làm sạch và khử trùng thường xuyên các bề mặt và vật dụng mà bạn hay chạm vào.*

Hạn chế dùng tay chạm vào mắt, mũi, miệng





Tổ chức Y tế Thế giới

2. Tôi cần làm gì nếu đã tiếp xúc gần với người nghi nhiễm đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc người bị nhiễm 2019-nCoV?

Theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn kể từ ngày tiếp xúc gần lần đầu với người bệnh, và liên tục theo dõi trong 14 ngày kể từ ngày tiếp xúc gần lần cuối. Theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng sau:

- *Sốt. Đo thân nhiệt hai lần một ngày.*
- *Ho.*
- *Khó thở.*
- *Các triệu chứng ban đầu cần theo dõi là ớn lạnh, đau nhức cơ thể, đau họng, nhức đầu, tiêu chảy, buồn nôn/nôn và sổ mũi.*

Nếu bạn bị sốt hoặc có bất kì triệu chứng nào trong số trên, hãy gọi ngay cho cơ sở y tế.

Trước khi đến cơ sở y tế, cần đảm bảo rằng bạn đã trình bày với nhân viên y tế về việc mình đã tiếp xúc gần với người nghi nhiễm đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc người bị nhiễm 2019-nCoV. Điều này sẽ giúp cơ sở y tế chuẩn bị trước nhằm tránh lây nhiễm cho người khác.

Nếu không có bất kì triệu chứng nào kể trên, bạn có thể tiếp tục các hoạt động thường nhật.

Nếu bạn bị sốt, ho và khó thở,
hãy liên hệ với cơ sở y tế và
trình bày với nhân viên y tế
về chuyến đi trước đó của bạn





Tổ chức Y tế
Thế giới

3. Tôi chưa từng tiếp xúc với người nghi nhiễm hoặc bị nhiễm, vậy tôi có bắt buộc phải đeo khẩu trang khi ra đường không?

Không. Hiện tại số ca nhiễm 2019-nCoV đã xác nhận tại Việt Nam là 14 ca (tính đến ngày 10/02/2020). Do vậy virus này hiện chưa phát tán rộng rãi trong cộng đồng người Việt tới mức ai cũng phải đeo khẩu

trang khi ra đường. Bộ Y tế Việt Nam hiện khuyến cáo người dân đeo khẩu trang khi đi tới chỗ đông người, hoặc khi có các triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, hoặc khi tiếp xúc với người có triệu chứng bệnh.

Đeo khẩu trang y tế có thể giúp phòng ngừa một số bệnh qua đường hô hấp. Tuy nhiên chỉ sử dụng khẩu trang không đảm bảo ngăn chặn lây nhiễm và cần được kết hợp với các biện pháp phòng ngừa khác bao gồm vệ sinh tay và đường hô hấp, và tránh tiếp xúc gần - ít nhất trong khoảng cách 1 mét giữa bạn và người khác.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo sử dụng khẩu trang y tế một cách hợp lý để tránh lãng phí và tránh sử dụng khẩu trang sai cách. Sử dụng khẩu trang hợp lý nghĩa là chỉ dùng khi có các triệu chứng hô hấp (ho, hắt hơi, sổ mũi), nghi nhiễm 2019-nCoV với triệu chứng nhẹ hoặc khi đang chăm sóc người nghi nhiễm 2019-nCoV. Người nghi nhiễm 2019-nCoV là người đã từng tới hoặc tiếp xúc gần với người đã từng tới vùng dịch ở Trung Quốc và có các triệu chứng hô hấp.

4. Nếu phải đeo khẩu trang thì loại nào là tốt nhất?

Nếu bạn không phải đối tượng nghi nhiễm đang chờ xét nghiệm hoặc người bị nhiễm 2019-nCoV, hoặc không tiếp xúc gần với những người đó thì khẩu trang y tế 3 lớp là phù hợp nhất.

SỬ DỤNG KHẨU TRANG

- Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người
- Đối với người khỏe mạnh, đeo khẩu trang nếu như bạn đang chăm sóc người nghi nhiễm 2019-nCoV
- Đeo khẩu trang nếu bạn bị ho hoặc hắt hơi
- Khẩu trang có hiệu quả chỉ khi được sử dụng kết hợp với rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng hoặc nước rửa tay có chứa cồn
- Nếu đeo khẩu trang, bạn phải biết sử dụng và xử lí đúng cách

Tổ chức Y tế Thế giới

5. Có phải đeo khẩu trang liên tục không? Đeo khẩu trang đúng cách như thế nào?

Nếu đeo khẩu trang y tế, cần sử dụng và loại bỏ đúng cách để đảm bảo hiệu quả và giảm nguy cơ lây nhiễm do sử dụng và loại bỏ khẩu trang sai cách.

Sử dụng khẩu trang y tế đúng cách theo thực hành chăm sóc sức khỏe trong bệnh viện theo khuyến cáo của WHO:

- *Đặt khẩu trang cẩn thận để che miệng và mũi và đeo cẩn thận để giảm thiểu tối đa khoảng cách giữa mặt và khẩu trang;*
- *Tránh chạm vào khẩu trang khi đang sử dụng;*
- *Tháo bỏ khẩu trang đúng cách: không chạm vào mặt trước khẩu trang mà phải cầm vào dây đeo qua tai;*
- *Sau khi tháo bỏ hoặc bất cứ khi nào vô tình chạm vào khẩu trang đã qua sử dụng, rửa tay ngay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc bằng nước rửa tay chứa cồn với nồng độ tối thiểu là 60%;*
- *Ngay khi khẩu trang đang sử dụng trở nên ẩm/ướt, cần thay bằng khẩu trang mới, khô và sạch;*
- *Không tái sử dụng khẩu trang dùng một lần;*
- *Tháo bỏ khẩu trang dùng một lần sau mỗi lần sử dụng và bỏ vào thùng rác an toàn ngay sau khi tháo ra.*

Nếu bạn đeo khẩu trang, hãy đảm bảo khẩu trang che kín miệng và mũi – tránh chạm vào khẩu trang khi đang sử dụng

Ngay lập tức loại bỏ khẩu trang dùng một lần sau mỗi lần sử dụng và rửa tay sau khi tháo bỏ khẩu trang





Tổ chức Y tế Thế giới

PHẦN 3.
HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NGHI NHIỄM 2019-NCOV TẠI NHÀ

1. Khi nào tôi cần phải xét nghiệm khả năng nhiễm 2019-nCoV?

- Có triệu chứng viêm hô hấp cấp (đột ngột bị sốt, ho, viêm họng, hoặc khó thở)
- Và đồng thời trong vòng 14 ngày trước khi có các triệu chứng trên, bạn đã tới Trung Quốc, HOẶC có tiếp xúc gần với người nghi nhiễm đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc người đã xác nhận bị nhiễm 2019-nCoV.

2. Khi có các triệu chứng trên bạn cần làm gì?

- Tham vấn chuyên viên y tế ngay lập tức. Cần gọi điện thông báo về chuyến đi gần đây và các triệu chứng của bạn trước khi đến khám.
- Tự cách ly, hạn chế tiếp xúc với người khác ở mức tối đa.
- Không đi du lịch trong khi bị bệnh.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay (không phải bàn tay) khi ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc nước khử trùng tay chứa cồn với nồng độ tối thiểu là 60%.

Tránh đi du lịch
khi bị sốt và ho





Tổ chức Y tế
Thế giới

Khi ho hoặc hắt hơi,
che miệng và mũi
bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay



Bỏ khăn giấy vào thùng rác
có nắp đậy kín sau khi sử dụng



Rửa tay với nước và xà phòng
hoặc dùng nước rửa tay chứa cồn
sau khi ho hoặc hắt hơi và
khi chăm sóc người bị ốm





Tổ chức Y tế
Thế giới

3. Xét nghiệm nào là chính xác? Thực hiện ở đâu? Tiến hành như thế nào? Người không có triệu chứng có cần làm xét nghiệm không? Người ở vùng dịch về không có triệu chứng có cần làm xét nghiệm không?

Nếu bạn bị sốt và có các triệu chứng của bệnh về hô hấp, như ho hoặc khó thở, trong vòng 14 ngày sau khi trở về từ Trung Quốc hoặc sau khi tiếp xúc gần với người nghi nhiễm 2019-nCoV đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc người đã xác nhận bị nhiễm 2019-nCoV, cần gọi cho chuyên viên y tế và thông báo về chuyến đi của bạn hoặc việc bạn có tiếp xúc gần với người bệnh. Chuyên gia y tế sẽ là người chỉ định xem bạn có cần xét nghiệm 2019-nCoV hay không.

Hiện tại việc xét nghiệm khả năng nhiễm 2019-nCoV chỉ có thể được tiến hành tại các cơ sở y tế có thẩm quyền. Bạn cần tham vấn chuyên gia y tế để được chỉ định xét nghiệm.

4. Khuyến cáo của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) về khử khuẩn và vệ sinh, chăm sóc người nghi nhiễm tại nhà

4.1 Bất hoạt 2019-nCoV như thế nào?

Để bất hoạt 2019-nCoV:

Rửa bằng xà phòng và nước bất kỳ bề mặt da và quần áo nào nghi nhiễm các giọt bắn từ đường thở của người nghi nhiễm bệnh đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc người bị nhiễm bệnh. Cần làm sạch da và tay trong ít nhất 20 giây bằng nước và xà phòng hoặc nước rửa tay chứa cồn với nồng độ ít nhất 60%.

Hướng dẫn khử khuẩn:

- Lau sạch tất cả các bề mặt hay chạm vào, như quầy tính tiền, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và tủ đầu giường mỗi ngày. Ngoài ra, làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch tiết hoặc bài tiết trên chúng.
- Đọc kỹ nhãn của sản phẩm tẩy rửa và làm theo các khuyến cáo trên nhãn sản phẩm. Nhãn ghi hướng dẫn về đặc tính và hiệu quả của sản phẩm bao gồm các lưu ý khi sử dụng, ví dụ cần đeo găng tay hoặc tạp dề và đảm bảo thoáng khí tốt khi dùng.

4.2 Khuyến cáo cách giữ vệ sinh và chăm sóc trong trường hợp có người nghi nhiễm tại nhà

Nếu bạn đang sống cùng hoặc đang chăm sóc tại nhà cho người nghi nhiễm 2019-nCoV (sau đây gọi chung là người bệnh), bạn cần:

- Chắc chắn rằng mình hiểu và có thể giúp người bệnh tuân theo các hướng dẫn của nhân viên y tế. Bạn cần giúp đỡ người bệnh các nhu cầu cơ bản trong cuộc sống và hỗ trợ nhận hàng tạp hóa, thuốc men cũng như các nhu cầu cá nhân khác.

- Chỉ những người thật sự cần thiết cho việc chăm sóc người bệnh nên ở trong nhà.
- Các thành viên khác trong gia đình nên ở nơi khác. Nếu không thể, họ cần ở trong một phòng khác, hoặc tách biệt với người bệnh càng nhiều càng tốt. Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có.
- Hạn chế những người khách không thực sự cần thiết tới nhà.
- Đảm bảo người già và người bị suy giảm miễn dịch hoặc mắc bệnh mãn tính cách xa người bệnh.
- Đảm bảo thông khí tốt cho các không gian chung trong nhà, ví dụ bằng máy điều hòa không khí hoặc mở cửa sổ khi điều kiện thời tiết cho phép.
- Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, bạn có thể sử dụng nước rửa tay chứa cồn với nồng độ tối thiểu là 60%. Tránh dùng tay chưa rửa sạch để chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Đeo khẩu trang, mặc áo choàng và đi găng tay dùng một lần khi bạn chạm hoặc tiếp xúc với máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch tiết của người bệnh, như mồ hôi, nước bọt, đờm, nước mũi, bãi nôn, nước tiểu hoặc phân.
- Vứt bỏ khẩu trang, áo choàng và găng tay dùng một lần sau khi sử dụng. Không được tái sử dụng các sản phẩm dùng một lần.
- Rửa tay ngay sau khi tháo khẩu trang, áo choàng và găng tay.
- Tránh dùng chung đồ gia dụng. Bạn không được dùng chung bát đĩa, cốc chén, dụng cụ ăn uống, khăn tắm, chăn gối hoặc các vật dụng khác với người bệnh. Sau khi người bệnh sử dụng những vật dụng này, bạn phải rửa/giặt chúng thật kỹ.
- Lau sạch tất cả các bề mặt hay chạm vào, như quầy tính tiền, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và tủ đầu giường mỗi ngày. Ngoài ra, làm sạch bất kì bề mặt nào có thể có máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch tiết hoặc bài tiết trên đó.

- Giặt đồ thật kỹ.
- Ngay lập tức thu và giặt quần áo hoặc khăn trải giường có máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch tiết hoặc bài tiết trên đó.
- Sử dụng găng tay dùng một lần trong khi xử lý đồ bẩn. Rửa tay ngay sau khi tháo găng tay.
- Đọc và làm theo hướng dẫn ghi trên nhãn của bột giặt và nước tẩy quần áo. Nói chung, giặt và sấy khô quần áo ở mức nhiệt độ cao nhất ghi trên nhãn quần áo.
- Đặt tất cả găng tay dùng một lần, áo choàng, khẩu trang và các vật dụng bẩn khác vào thùng chứa có lót nilon trước khi xử lý chung với các chất thải gia đình khác. Rửa tay ngay sau đó.
- Theo dõi triệu chứng người bệnh. Nếu người bệnh chuyển biến xấu hơn, hãy gọi cho cơ sở y tế để thông báo rằng người bệnh bị nhiễm hoặc nghi nhiễm 2019-nCoV. Điều này sẽ giúp cơ sở y tế chuẩn bị trước nhằm tránh lây nhiễm cho người khác.
- Những người chăm sóc và các thành viên trong gia đình không tuân thủ các biện pháp phòng ngừa khi tiếp xúc gần với người nghi nhiễm hoặc bị nhiễm 2019-nCoV được coi là "người tiếp xúc gần" và phải được theo dõi sức khỏe. Thực hiện theo các bước phòng ngừa cho người tiếp xúc gần.
- Đặt bất kì câu hỏi nào cho các cơ sở y tế có thẩm quyền.

PHẦN 4. PHỤ LỤC

1. Tình hình nhiễm 2019-nCoV trên thế giới và tại Việt Nam

Tính đến sáng ngày 10/02/2020, trên toàn thế giới có 40.553 ca nhiễm, 910 người tử vong, và 3.320 người đã hồi phục sau khi nhiễm 2019-nCoV. Số người hồi phục đã vượt qua số người chết. Tại Việt Nam, chưa có người chết, có 14 bệnh nhân đã xác nhận nhiễm 2019-nCoV và 3 bệnh nhân đã hồi phục sau khi nhiễm.

2. Thông tin liên hệ về dịch bệnh do 2019-nCoV

2.1. Số điện thoại đường dây nóng của Bộ Y tế:

1900 9095 và **1900 3228**

2.2. Giới thiệu về Vinmec

Hệ thống Y tế Vinmec được thành lập vào năm 2012, do Tập đoàn Vingroup đầu tư phát triển với sứ mệnh "**Chăm sóc bằng tài năng, y đức và sự thấu cảm**". Vinmec hoạt động theo mô hình phi lợi nhuận đầu tiên tại Việt Nam, hướng đến trở thành hệ thống y tế hàn lâm đẳng cấp quốc tế với 3 cấu phần tương tự các hệ thống y tế lớn trên thế giới: Chuỗi bệnh viện - các Viện nghiên cứu chuyên sâu – Đào tạo (thông qua hợp tác với Đại học VinUni).

Tầm nhìn: Vinmec cam kết phát triển hệ thống y tế hàn lâm vươn tầm quốc tế thông qua các nghiên cứu đột phá, nhằm mang lại chất lượng điều trị xuất sắc và dịch vụ chăm sóc hoàn hảo.

Giá trị cốt lõi: 4 chữ C-A-R-E với ý nghĩa

- *Creativity – Sự sáng tạo*: Không ngừng sáng tạo và đổi mới nhằm mang lại các giải pháp tốt nhất cho người bệnh.
- *Accountability – Trách nhiệm*: Chịu trách nhiệm cao nhất với bệnh nhân và người nhà của họ về y đức, kỹ năng, tri thức và các tiêu chuẩn chuyên môn tại Vinmec.

- *Reliability – Sự tin cậy*: Cam kết chỉ làm những điều tốt nhất cho bệnh nhân, mang lại độ tin cậy cao nhất cho cộng đồng.
- *Excellence – Sự hoàn hảo*: Hướng tới chất lượng dịch vụ cao nhất và quy trình khám chữa bệnh tốt nhất.

Đến hết 2019, Vinmec có 7 bệnh viện và 5 phòng khám đa khoa quốc tế trên khắp cả nước. Với cơ sở vật chất vượt trội cùng đội ngũ chuyên gia và bác sĩ đầu ngành, liên tục ứng dụng các phương pháp điều trị mới nhất cùng chất lượng dịch vụ hoàn hảo, Vinmec đã trở thành địa chỉ chăm sóc sức khỏe theo tiêu chuẩn quốc tế tại Việt Nam.

Các bệnh viện, phòng khám Vinmec trên toàn quốc:

Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Times City
- 458 Minh Khai, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội
- ĐT: (+84 24) 3974 3556 | Email: info.TC@vinmec.com

Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Hạ Long
- 10A Lê Thánh Tông, Phường Hồng Gai, TP. Hạ Long, Quảng Ninh
- ĐT: (+84 203) 3828 188 | Email: info.HL@vinmec.com

Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Nha Trang
- 42A Trần Phú, Phường Vĩnh Nguyên, TP. Nha Trang, Khánh Hòa
- ĐT: (+84 258) 3900 168 | Email: info.NT@vinmec.com

Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Central Park
- 208 Nguyễn Hữu Cảnh, Quận Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh
- ĐT: (+84 28) 3622 1166 | Email: info.CP@vinmec.com

Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Phú Quốc
- Bãi Dài, Xã Gành Dầu, Huyện Phú Quốc, Kiên Giang
- ĐT: (+84 297) 398 5588 | Email: info.PQ@vinmec.com

Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Đà Nẵng
- Đường 30/4, Khu dân cư số 4 Nguyễn Tri Phương, phường Hòa Cường Bắc, Q. Hải Châu, TP. Đà Nẵng
- ĐT: (+84 236) 3711 111 | Email: info.DNG@vinmec.com

Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Hải Phòng

- Đường Võ Nguyên Giáp, Phường Vĩnh Niệm, Quận Lê Chân, TP. Hải Phòng
- ĐT: (+ 84 225) 7309 888 | Email: info.HP@vinmec.com

Viện Nghiên cứu Tế bào gốc & Công nghệ Gen Vinmec

- 458 Minh Khai, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội
- ĐT: (+84 24) 3974 3556 | Email: v.vrisg@vinmec.com

Phòng khám Đa khoa Quốc tế Vinmec Royal City

- Tầng 1, tòa R2, Khu đô thị Royal City, 72A Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội
- ĐT: (+84 24) 6664 6868 | Email: info.TC@vinmec.com

Phòng khám Đa khoa Quốc tế Vinmec Sài Gòn

- 2-2 Bis Trần Cao Vân, P. Đa Kao, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh
- ĐT: (+84 28) 3520 3388 | Email: vm.pksaigon@vinmec.com

Phòng khám Vinmec Gardenia

- Shop Office a10F09 tầng 2 chung cư A1 Dự án Vinhomes Gardenia, Cầu Diễn, Nam Từ Liêm, Hà Nội
- ĐT: (+84 24) 3975 6788 | Email: info.TC@vinmec.com

Phòng khám Vinmec Metropolis

- Tầng 1 tòa M1, Khu căn hộ Vinhomes Metropolis Liễu Giai 29 Liễu Giai, Ba Đình, Hà Nội
- ĐT: (+84 24) 3975 6886 | Email: info.TC@vinmec.co

3. Một số trang tin chính thức về 2019-nCoV:

- Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC): https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh châu Âu (ECDC): https://www.ecdc.europa.eu/en/coronavirus
- Bộ Y tế (Việt Nam): https://ncov.moh.gov.vn



Ehomebooks là đơn vị sách tiên phong trong giáo dục gia đình - lấy gia đình là trung tâm của giáo dục trẻ bên cạnh giáo dục trường học và giáo dục xã hội.

Sứ mệnh của Ehomebooks là mang đến những cuốn sách có giá trị nhân văn, giúp giáo dục trẻ trở thành con người có ước mơ, nhân cách, trí tuệ, sức khỏe và sống hạnh phúc; góp phần giúp hơn 20 triệu trẻ em Việt Nam được đọc sách và chấn hưng văn hóa đọc tại Việt Nam.

Ehomebooks
– Điều kì diệu từ trang giấy

NHÀ XUẤT BẢN THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng biên tập: TRẦN CHÍ ĐẠT
Biên tập nội dung:
NGUYỄN TIẾN PHÁT - PHẠM THỊ THANH
Biên tập sách điện tử:
NGUYỄN TIẾN PHÁT - PHẠM THỊ THANH
Trình bày bìa:
NGUYỄN HƯNG
Trình bày sách:
NGUYỄN HƯNG
Người dịch:
TS. NGUYỄN XUÂN HƯNG

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 409-2020/CXBIPH/1-18/TTTT
Số quyết định xuất bản: 11/QĐ-NXB TTTT ngày 11 tháng 02 năm 2020
Nộp lưu chiểu quý I năm 2020
Mã ISBN: 978-604-80-4458-9

LIÊN KẾT XUẤT BẢN



CÔNG TY CỔ PHẦN XUẤT BẢN VÀ GIÁO DỤC QUẢNG VĂN

Trụ sở chính tại Hà Nội:
Số 31, Ngõ 150 Hoàng Công Chất, Phú Diễn, Bắc Từ Liêm, Hà Nội
Tel: (84-4) 3797 0609 * Fax: (84-4) 3797 0609
Văn phòng đại diện tại Tp. Hồ Chí Minh:
204 Nơ Trang Long, Phường 12, Q. Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh
Tel: (84-8) 6297 0488 * Fax: (84-8) 6297 0488

Homepage: www.ehomebooks.vn
Email: salesonline@quangvanbooks.com
Wordpress: quangvan.wordpress.com
Facebook: www.facebook.com/ehomebook
Hotline: 093 464 1489

